Nr. 9. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

ROK I. NR. 9.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT SIERPNIOWY

TREŚĆ NUMERU.

Więcej powietrza i słońca dla dzieci — *dr. S. Popowski.* O braku apetytu u dzieci — *dr. St. Kramsztyk.* Czyraczność — *dr. J. Mozołowska.* O zrzucaniu u niemowląt — *dr. J. Wiszniewski.* Zabiegi — *J. W.* Kuchnia niemowlęca — *Lucyna.* W przedszkolu — *H. B.* Dyscyplina w wychowaniu — *C. Coutillard.* Dziecko skandynawskie — *W. Alme.* Nasza forma bibułkowa.

DODATEK: arkusz mód i robót.



„W słońcu i na powietrzu“.

WIĘCEJ POWIETRZA I SŁOŃCA DLA DZIECI

Normalny rozwój dziecka może być osiągnięty tylko przy wykorzystaniu wszystkich dobrodziejstw słońca i świeżego powietrza. Jest to prawda nie ulegająca wątpliwości, lecz zrozumienie tej prawdy, jak to często bywa, z trudem tylko staje się dorobkiem szerszego ogółu.

Jeżeli przyjrzymy się życiu naszych szerszych mas, zobaczymy, ile najrozmaitszych przesądów tkwi jeszcze w nich, z jaką niechęcią są wysłuchiwane ogólnie już przyjęte prawdy dotyczące higjeny życia codziennego. Strach przed „przeziębieniem się“, strach przed urojonemi złemi skutkami przewietrzania mieszkań, niestety, jeszcze panuje omal że wszechwładnie. Okna nie są otwierane, bo dziecko może być „zawiane“, dziecko nie jest wyprowadzane na powietrze, bo zrana padał deszcz, bo niebo jest zachmurzone i t. d. i t. d. Przyczyn, z powodu których unika się wyprowadzania na powietrze, jest cały szereg; trudno często zrozumieć, w jaki sposób ma w tym lub innym wypadku szkodliwie oddziałać pobyt na powietrzu.

Przesąd, niestety, jest często silniejszy, niż zdrowe rozumowanie. Krzywda wyrządzona przez to dzieciom jest jednak wielka. Skutkami podobnego postępowania jest krzywica, zły wygląd dziecka, obniżenie odporności dziecka na sprawy kataralne dróg oddechowych, brak łaknienia, utrata typowej dla dziecka radości życia, częste bóle głowy i szereg innych skarg dających się szybko usunąć przy zmianie trybu życia dziecka. W szeregu przypadków widzimy, że powyższe dolegliwości nie ustępują pod wpływem stosowania licznych środków leczniczych, natomiast słońce i powietrze usuwają je z godną podziwu szybkością.

Mamy obecnie lato. W tym więc okresie, gdy rodzice w mniejszym stopniu będą obawiali się „szkodliwego“ działania powietrza i słońca, dajmy dzieciom to co jest niezbędnem dla ich zdrowia, to co zapewnia im normalny rozwój. Otwierajmy okna, wietrzmy mieszkania. Jest ciepło, okna więc winny być otwarte i w nocy. Nie obawiajmy się tego, że dziecko w nocy zrzuci z siebie kołderkę. Sen dziecka przy otwartem oknie da mu tylko uczucie rzeźkości i siły po obudzeniu się.

Dzieci winny być jak najdłużej na powietrzu. Zachmurzenie, deszcz, który padał poprzednio, mocniejszy wiatr, bynajmniej nie może być przeciwwskazaniem do pobytu na powietrzu. Przyzwyczajenie dziecka do tych nieznacznych wahań ciepłoty wyjdzie mu tylko na dobre, zmniejszając jego skłonność do katarów nosa, zapaleń oskrzeli i t. d.

Część dzieci wyjeżdża na letniska lub na wieś. Nie krępujmy ich więc przesądami, przynajmniej w tych letnich miesiącach. Dzieci winny być przez cały dzień na powietrzu.

Dajmy im krótkie przewiewne ubranka lub kostjumy kąpielowe, aby przyzwyczaić skórę do działania zewnętrznych czynników jak promienie słoneczne, wiatr, pewne wahania ciepłoty zewnętrznego powietrza. W dni upalne możemy je zaopatrzyć tylko w większe kapelusze, celem uchronienia ich od udaru słonecznego.

Wskazane są bardzo kąpiele słoneczne dla wszystkich dzieci. Dzieci winny być naświetlane całkiem nago lub w krótkich kostjumach kąpielowych. Należy tylko dążyć do równomiernego „opalenia się“ skóry, unikając nadmiernych odczynów skórnych w postaci bolesnych oparzeń lub pęcherzy.

Dzieci słabe, lecz nie wykazujące poza tem żadnych objawów chorobowych, mogą również być poddawane kąpielom słonecznym, lecz czas trwania kąpieli winien być ograniczony, gdyż w tych przypadkach może spowodować to przejściowe osłabienie dziecka.

Naświetlanie słońcem dzieci chorych winno być przeprowadzane za poprzednią poradą lekarską.

Naświetlanie bezpośrednie słońcem możemy rozpocząć od kilku i stopniowo zwiększać do kilkudziesięciu minut. Najdogodniejszemi godzinami do naświetlań są u nas godziny popołudniowe, gdy ziemia jest już w należyty sposób nagrzana.

Wszystkie zastrzeżenia, dotyczące stosowania kąpieli słonecznych, bynajmniej nie wykluczają całodziennego pobytu dzieci na powietrzu. Jak zbawienny wpływ wywiera słońce i powietrze na dzieci, przekonywujemy się w szybkim czasie. Ogólna poprawa wyglądu dziecka, dobre samopoczucie, radość życia, obniżenie skłonności do katarów — są tego dowodem.

Mówiłem o dzieciach, które wyjeżdżają z miasta na lato, lecz co należy czynić z dziećmi, które są skazane na pobyt w mieście? Pozostają tu nam ogrody, wycieczki za miasto, w pewnych zaś miastach — plaża rzeczna.

Plaża, niestety, nie cieszy się jeszcze tem zaufaniem, na które zasługuje. Brak kurzu nad rzeką, brak rozpalonych murów i bruków, duże odbijanie się promieni od piasku i powierzchni wody, szereg możliwości wykazania swej inicjatywy przy bawieniu się w piasku — zasługuje na to, aby dzieci zaludniły plaże podmiejskie. Jest to bardziej pożądanem i więcej wskazanem, niż przesiadywanie dzieci w kurzu ogrodów miejskich.

Krótkotrwałe kąpiele rzeczne bynajmniej nie są przeciwskazane, długotrwały jednak pobyt w wodzie może u dzieci słabszych spowodować pewne osłabienie.

Gdy piszę o tem wszystkiem, nasuwają się smutne refleksje. Minie lato, a dzieci znowu zostaną zamknięte w nieprzewietrzanych mieszkaniach, znowu zapanuje obawa przed katarami, rozpoczną się skargi rodziców na brak łaknienia u dzieci, na ich zły wygląd i t. d. i t. d., a dałoby się to wszystko tak łatwo usunąć, gdyby nareszcie została przełamana niechęć do otwartego okna, do codziennych spacerów dzieci, niezależnie od pogody.

Dr. S. Popowski.

O BRAKU APETYTU U DZIECI

Sprawa, którą tu poruszam, należy do jednej z największych bolączek, które trapią matki, wychowujące swe dzieci.

Do pacjentek, które najczęściej w obecnych czasach odwiedzają lekarzy chorób dziecięcych, należą właśnie matki użalające się na to, że dzieci ich nie chcą spożywać podawanych im pokarmów i wskutek tego mizernie wyglądają. Po bardziej szczegółowym wywiadzie okazuje się jednak, że tylko część tych skarg jest uzasadniona: wśród dzieci tych bowiem znajduje się znaczna ilość takich, które przyjmują zupełnie dostateczną ilość pożywienia, które wykazują wagę, w zupełności odpowiadającą ich wiekowi i wzrostowi, które, być może, jednak nie są tak pulchne i zaokrąglone, jakby sobie właśnie życzyły zbyt troskliwe matki. Takie dzieci, oczywiście, nie wymagają pomocy lekarza, który jedynie może tu dać matce kilka uspokajających objaśnień.

Inna część jednakże odnośnych pacjentów i, przyznać należy, część bardzo znaczna, w pełni wywołać może skargi i obawy matek. Są to dzieci, które przeważnie już zewnętrznym swym wyglądem odznaczają się wśród swych rówieśników; są to mianowicie dzieci mniej lub więcej nerwowe, niespokojne, nadmiernie ruchliwe, blade, wykazujące znacznie mniejszą od normalnej wagę, silnie obniżoną jędrność tkanek, brak podściółki tłuszczowej, słowem — dzieci, które istotnie składają się ze skóry i kości. Bywają też tu i dzieci nadmiernie spokojne, smutne, bez radości życia i ochoty do zabaw.

Wszystkie te typy dzieci w istocie jedzą zbyt mało, a i te drobne ilości pokarmów, które spożywają, muszą im być wmuszane nieledwie przemocą, przy użyciu wielkiego wysiłku i bardzo znacznej ilości czasu.

Jakaż jest przyczyna tego braku łaknienia u takich dzieci?

Wiemy, że często brak apetytu jest jednym z wczesnych objawów gruźlicy dziecięcej. Oczywiście, część tylko tych niejedzących dzieci należy zaliczyć do tej kategorji. Znaczna jest jeszcze ilość dzieci, które, aczkolwiek nie wykazują objawów wspomnianej choroby, mimo to słusznie mogą wzbudzać niepokój swych matek. Są to typy dzieci opisane już poprzednio, a niestety tak często obecnie spotykane.

Ażeby móc wytłumaczyć sobie przyczyny, które powodują ten tak powszechny brak łaknienia u dzieci, i szukać dróg do usunięcia tego szkodliwego objawu, należy, choćby w najogólniejszych zarysach, scharakteryzować czynniki wywołujące powstawanie apetytu.

Tylko u zupełnie zdrowego człowieka możemy uważać żywiołowy, na instynkcie oparty, popęd do przyjmowania pokarmu za istotnie pewny wskaźnik w doborze racjonalnego pod względem ilości i jakości pożywienia; przytem instynkt ten odnosić się może li tylko do zakresu

naszych zwykłych mieszanych potraw. Ale właśnie instynkt ten podlega bardzo łatwo rozmaitym zaburzeniom, a raz zniekształcony popęd naturalny do jedzenia może równie prowadzić do złego, jak popęd zdrowy — do dobrego.

Tylko zdrowe nowonarodzone dziecię wykazuje żywe uczucie głodu i to tak dobitnie, że słusznie powiedzieć można, że jest to najsilniejsze uczucie, jakie posiadać może niemowlę. Zdrowy głodujący osesek jest stworzeniem bardzo nieszczęśliwem.

Inaczej zupełnie rzecz się ma z niemowlęciem nerwowem.

Dzieci tego typu odznaczają się już w pierwszych dniach swego życia znacznie obniżoną chęcią do ssania; później zaś rozwijają się z nich osobniki, któreśmy właśnie uprzednio scharakteryzowali. U takich dzieci, w miarę tego jak rosną. zaczyna się objawiać coraz to większy wstręt do jedzenia; każdy posiłek przeciągać się u nich może godzinę i dłużej, kończy się często silnem rozdrażnieniem samego dziecka i jego rodziców.

Lekarzom chorób dziecięcych dobrze są znane takie nerwowe, pozbawione łaknienia, upośledzone pod względem rozwoju fizycznego dzieci, które jednakże mogą być doprowadzone do kwitnącego stanu i mogą osiągnąć powoli pełnię swego rozwoju, gdy tylko uda się przezwyciężyć i na stałe opanować ten uporczywy ich brak apetytu. A jest to zadanie często bynajmniej niełatwe.

Uczucie apetytu jest uczuciem nader złożonem i sposób jego powstawania w organizmie nie jest jeszcze całkowicie objaśniony przez fizjologję.

Uczucie apetytu poprzedza właściwe uczucie głodu; przez apetyt rozumiemy chęć zjedzenia pewnego pokarmu; głód właściwy nie pyta o dobre przyrządzenie i smak jadła, nazywamy go wszak najlepszym kucharzem. Apetyt przeto jest uczuciem bardziej subtelnem, aniżeli głód, i ogranicza się bardzo często tylko do określonej ściśle potrawy lub do określonego smaku. W ten sposób ma się apetyt na coś kwaśnego, słonego czy słodkiego. Już sam widok przyjemnej dla oka, miłej dla powonienia potrawy, wzmaga, jak wiadomo ogólnie, uczucie apetytu.

Apetyt wpływa podniecająco na wydzielanie się śliny, soku żołądkowego i wszelkich innych soków trawiennych. Fizjolog rosyjski Pawłow wykazał, że jeżeli pokazać psu kawał mięsa, to zaczyna on obficie wydzielać ślinę a również i sok żołądkowy; to samo daje się stwierdzić u człowieka z przetoką żołądkową. Jeżeli pies jest przyzwyczajony podczas karmienia mięsem widzieć kolorową szybę, to przy pewnej wprawie zaczyna on wydzielać sok żołądkowy już przy pokazaniu mu samej tylko szyby, bez podawania mu mięsa. (D. n.).

Dr. St. Kramsztyk.



CZYRACZNOŚĆ

Jest to ciężkie cierpienie, występujące u niemowląt słabych, charłaczych, wychudzonych, niedonoszonych, często obciążonych dziedzicznie. Cierpienie to nie jest rzadkie, chcę więc z niem trochę panie zapoznać, wychodząc z założenia, że matka, obznajmiona z zasadami pielęgnacji chorego dziecka, jest prawdziwą pomocą dla lekarza specjalisty.

Czyraczność jest to choroba, polegająca na występowaniu na skórze bardzo licznych guzków twardych, czerwonych, bolesnych i ulegających zropieniu.

Wypadki czyraczności dzielimy na dwie grupy. Pierwsza grupa są to wypadki lżejsze, gdy czyraki występują tylko w miejscach narażonych na ucisk, tarcie i drażnienie wydzielinami. Do takich należą karczek, plecki, pachy, pośladki i okolica odbytu. Występowanie czyraczności w tych miejscach nie świadczy jeszcze o tem, że dziecko jest wyniszczone, tylko raczej, że pielęgnacja dziecka jest nieodpowiednia. Brak czystości, nieczęste kąpiele, pozostawianie dziecka w zwalanych pieluszkach, w wilgoci po spoceniu się i t. d. sprzyja powstawaniu w miejscach podrażnienia czyraków. Druga kategorja — to czyraczność rozsiana po całem ciele, na główce, brzuszku, piersiach i nóżkach.

Czyraczność jest zazwyczaj cierpieniem dłużej trwającem, może się ciągnąć kilka lub kilkanaście tygodni. Jest ono kamieniem probierczym cierpliwości matki, jej spokoju i panowania nad sobą.

Leczenie czyraczności należy do lekarza. Nie od rzeczy jednak będzie zapoznanie się z zapobieganiem tej chorobie względnie z zasadniczemi podstawami postępowania przed zasięgnięciem rady u lekarza.

Gdy czyraków niewiele i są one w miejscach drażnionych wydzielinami, to wiemy wówczas, że zarazki chorobotwórcze, przeważnie gronkowce, zakażają tu skórę z z e w n ą t r z; są one na powierzchni skóry i przy tarciu i niedbałej pielęgnacji przenoszone są z miejsca na miejsce i wywołują nowe czyraki. Stąd więc rozumiemy, jaką olbrzymią rolę w tych wypadkach ma czystość. Odpowiednie kąpiele i dezynfekcja najbliższej okolicy takiego czyraka wystarczy, by zahamować dalsze zjawianie się czyraków.

W tych więc najprostszych wypadkach matka powinna zastosować częste kąpiele i obmywania. Zwykła woda nie wystarczy. Robimy w tych wypadkach kąpiele sublimatowe za receptą lekarza lub kąpiele z nadmanganianu potasowego. (Są to pospolite czerwono-liljowe kryształki, które się znajdą w każdym prawie domu). Na wanienkę wrzucamy szczyptę tych kryształków, by woda zaróżowiła się na kolor blado-różowy. Kąpiemy w ten sposób dziecko codziennie, a zamiast mydła zwyczaj-

nego używamy mydła siarkowego. Po wykąpaniu, okolice tych nielicznych czyraków wycieramy alkoholem a same czyraki 2 — 3 razy jodynujemy. Gdy czyrak jest większy i dopiero się formuje, stosujemy nań plaster rtęciowy, który zmieniamy raz na dzień. Plaster ten niekiedy może nawet zapobiec uformowaniu się czyraka. Zastosować go trzeba jednak wtedy, gdy wrzodzik jeszcze nie nabrał i przedstawia się jako twardy, czerwony guzek, bolesny na dotyk.

Gdy guzek już w środku rozmięka, należy zastosować kompresik z kwasu bornego (łyżeczka na szklankę), a zgóry na kompres dać 2 razy dziennie gorący okład z wody lub rumianku. Po pęknięciu ropnia kąpiele są jeszcze niezbędniejsze jak również wycieranie najbliższej okolicy alkoholem (50°).

W wypadkach dużych ropni konieczny jest zabieg chirurgiczny.

Gdy mamy do czynienia z czyracznością rozsianą, konieczna jest wówczas porada lekarza specjalisty. Leczenie trwać będzie długo, gdyż zarazek nie znajduje się tu tylko na skórze, lecz krąży we krwi. Lekarz zastosuje odpowiednie opatrunki, zastrzyki, naświetlanie, dietę i t. d. Do ciebie zaś, matko, należy wówczas spełniać cierpliwie jego zarządzenia, uzbroić się w wytrwałość i panowanie nad sobą i swemi nerwami.

Dr. J. Mozołowska.



O ZRZUCANIU U NIEMOWLĄT

Zrzucanie pokarmu należy odróżniać od wymiotów. Zrzucanie nie jest właściwie chorobą, lecz znajduje się na pograniczu, tak że przy nieodpowiedniem postępowaniu może przejść w mniej lub bardziej poważne cierpienie. Pożądane jest, aby matki wiedziały o tem częstem zjawisku u niemowląt, umiały odróżnić od wymiotów i zdawały sobie sprawę, od czego to zjawisko może zależeć.

Zrzucaniem nazywamy oddawanie przez usta części pokarmu, występujące prawie natychmiast po karmieniu lub nawet w czasie trwania karmienia. Zrzucanie występuje bez żadnego wysiłku i widocznego cierpienia dziecka; pokarm nie jest wcale zmieniony (dziecko zrzuca „żywym pokarmem“), jest płynny, nie zawiera grudek i kłaczków. Wymioty zaś występują zwykle w pewien czas po karmieniu (15 min. — ½ go-

dziny), wywołują na twarzy dziecka niepokój i wyraz cierpienia; pokarm jest wyraźnie zmieniony. Wyraz cierpienia na twarzy dziecka i jego niepokój stanowią najistotniejszą cechę wymiotów u niemowlęcia.

Zrzucanie czasami występuje bez widocznego powodu, czasami sprowadza je szybka zmiana pozycji dziecka, kołysanie, wstrząsanie i t. d. Niemowlęta zrzucające często dostają czkawki i obfitego ślinienia.

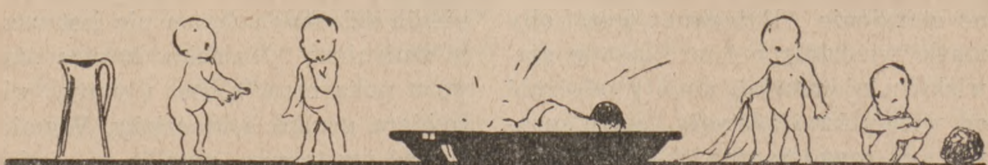
Rozróżniamy zrzucanie przypadkowe (występujące rzadko) i nawykowe (występujące stale). Pierwsze jest bez znaczenia, drugie wymaga pewnego zastanowienia się i często dowodzi, że dziecko dostaje za dużo pokarmu: stanowi pierwszy objaw, ostrzegający o przekarmianiu. Przekarmianie może dochodzić do skutku albo w ten sposób, że dziecko wypija na raz za dużo (zbyt długie — ponad 15 min. — trzymanie przy piersi lub zbyt duża porcja mieszanki sztucznej), albo odstępy między posiłkami są za małe, tak że w chwili karmienia żołądek niemowlęcia zawiera jeszcze część pokarmu z karmienia poprzedniego.

Zrzucanie spotykamy częściej u dzieci karmionych piersią, a to dlatego, że mogą one dłużej tolerować bezkarnie przekarmianie; u niemowląt, karmionych sztucznie, przy przekarmianiu łatwo dochodzi wprost do wymiotów i biegunki.

Nie wszystkie przekarmiane niemowlęta reagują zrzucaniem, tylko pewna liczba, usposobiona do tego. Są to niemowlęta, skłonne często do łykania dużych ilości powietrza przy karmieniu a także do czkawki i obfitego ślinienia się; ślina wycieka przytem obficie przez usta na podbródek dziecka. Prawdopodobnie są to niemowlęta względnie odporne na przekarmianie, które wywołuje u nich narazie te niewinne objawy.

Widzimy więc, że zrzucanie a także towarzyszące mu ślinienie i czkawka — są objawami przekarmiania dziecka. Należy na to zwrócić uwagę lekarza, gdyż o ile przekarmianie będzie trwało dalej, może doprowadzić do następstw poważniejszych, jakiemi są wymioty i biegunka. Opowiadając lekarzowi o wymiotach dziecka, powinna matka zdawać sobie sprawę, czy chodzi o prawdziwe wymioty, czy jedynie o t. zw. zrzucanie u niemowląt, jak to opisaliśmy wyżej szczegółowo.

Dr. J. Wiszniewski.



ZABIEGI

Sztuczne oddychanie.

W razie nagłej utraty przytomności u dziecka (utonięcie, uduszenie się gazem i t. p.), każda matka lub osoba, znajdująca się w pobliżu, powinna umieć wykonać oddychanie sztuczne, zabieg prosty i łatwy a częstokroć ratujący życie.

Sposobów wykonywania oddychania sztucznego jest kilka. Możemy polecić dla dzieci łatwy i skuteczny sposób, podany przez Sokołowa. (Patrz rys. 1 i 2).

W tym celu rozebrane zupełnie dziecko układamy na stole w pobliżu okna lub na powietrzu, na odpowiedniem posłaniu, w ten sposób, aby głowa przechylała się przez brzeg stołu i zwisała swobodnie ku dołowi. Stajemy po stronie lewej leżącego dziecka, podkładamy prawą rękę pod głowę dziecka, lewą zaś ręką ujmujemy jego kończyny dolne w okolicy stawów kolanowych. Ta pozycja wyprostowana z głową zwisającą ku dołowi stanowi wdech (poz. 1-sza — klatka piersiowa rozszerza się). Następnie szybko i silnie, jednym ruchem, prawą ręką unosimy głowę dziecka ku górze, przyciskając podbródkiem mocno do klatki piersiowej; jednocześnie lewą ręką unosimy, zginając w stawach kolanowych i biodrowych, kończyny dolne i przyciskamy mocno do brzucha. W ten sposób wywołujemy wydech (pozycja 2-ga—ucisk na klatkę piersiową i przeponę). Przy wydechu należy chwilę zatrzymać się — pauza. Następnie powtarzamy kolejno znowu wdech i wydech, robiąc tych ruchów około 20 na minutę.

Sztuczne oddychanie należy wykonywać bez przerwy tak długo, aż dziecko zacznie samo oddychać, co może jeszcze nastąpić po ½ godz. i dłużej. Radzimy wyćwiczyć się w zabiegu na dziecku zdrowem lub na lalce.

J. W.



Rys. 1.



Rys. 2.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

Purée z kalafjora.

Wziąć:

Kalafjor średniej wielkości,

szczyptę soli (1½ gr.),

½ łyżeczki od herbaty cukru (2½ gr.),

½ łyżeczki od herbaty masła (2½ gr.),

1/3 łyżeczki od herbaty mąki pszennej (1½ gr.).

1. Kalafjor oczyścić z liści i wypłókać w kilku wodach.

2. Podzielić go na kawałki, pozostawiając kwiat i tylko niewielkie kawałki łodygi.

3. Podzielone kawałki włożyć do garnka i zalać taką ilością wody, aby kalafjor został nią przykryty, i osolić.

4. Gotować tak długo aż kalafjor będzie zupełnie miękki.

5. Ugotowany kalafjor przetrzeć przez sito i ocukrzyć.

6. Zrobić zaprażkę z masła i mąki pszennej i rozprowadzić wodą, w której gotował się kalafjor.

7. Wlać zaprażkę do roztartego kalafjora, postawić mieszaninę na wolnym ogniu, podgrzać lekko, mieszając ciągle, aby się nie przypaliła.

Uwaga: Można podawać dzieciom od 3-go kwartału życia.

Purée z kalarepy.

Wziąć:

2 lub 3 młode kalarepki,

szczyptę soli (1½ gr.),

½ łyżeczki od herbaty cukru (2½ gr.),

½ łyżeczki od herbaty masła (2½ gr.),

1/3 łyżeczki od herbaty mąki pszennej (1½ gr.).

1. Młode nie łykowate kalarepy obrać z łupy i pokrajać w kostkę lub talarki.

2. Sparzyć kilka razy wrzącą wodą.

3. Wrzucić do garnuszka, zalać wrzątkiem, osolić i gotować aż do rozgotowania się kalarepy.

4. Przetrzeć rozgotowaną kalarepę przez sito.

5. Zrobić zaprażkę z masła i mąki, włożyć w nią przetartą kalarepkę i, postawiwszy na wolnym ogniu, lekko poddusić.

Uwaga.

1) Kalarepka łykowata nie nadaje się do użytku.

2) Można podawać niemowlętom od 3-go kwartału życia.

Lucyna.



W PRZEDSZKOLU

Ta dziewczynka z warkoczykami w przedszkolu na Dzikiej czy Zielnej — już nie pamiętam dobrze — była mała, zupełnie malutka. Wyglądała na cztery lata, ale miała chyba z pięć, a objaśniała doskonale. Opowiadała o wszystkiem: co robią, jak robią, tylko jednej rzeczy nie umiała powiedzieć: o której godzinie albo od której do której. I to musiała dopełnić za nią „pani"

Dziewczynka mówiła, że rano, jak przyjdzie, to jeszcze niema żadnych dzieci, tylko jest „pani". A potem zaraz przychodzą dzieci, i jak który chłopczyk albo dziewczynka ma brudne ręce albo uszy, albo szyję, to zaraz musi umyć, a drugie dziecko patrzy, jak tamten myje, i mówi: „o, jeszcze tu, jeszcze tu", a jak już ma czyste, to mówi, że już czyste, a jak brudne, to mówi, żeby jeszcze lepiej umył.

— I wkładamy pantofle, i każdy ma swoje pantofle, i jak która dziewczynka chce się bawić lalką, to bierze sobie z półki albo z wózka, i rozbiera, ubiera i kładzie ją spać. A chłopcy lubią układać łamigłówkę i budować domy. A każde dziecko jak przyjdzie, to zaraz najsampierw przykleja w kajecie taki krążek jak na ten dzień przypada, i to się nazywa „kontrola obecności". I tu jest napisane, które dziecko. O, widzi pani?

— Widzę. I widzę, że czwartki są niebieskie jak niebo, poniedziałki zielone jak trawa, a wtorki żółte jak kaczeńce. A tym czasem dziewczynka już mnie ciągnie w róg pokoju, do półki pełniutkiej zabawek. Lalki, meble, całe garnitury, całe pokoje Całe gospodarstwa. Zwierzęta. Jamnik. Owieczka. Miś. Jak w raju.

— Tu każdy bierze sobie co chce i się bawi. A potem jak się już nie chce bawić, to musi na półkę z powrotem położyć. A jak bierze ze szafy, to musi do szafy napowrót schować. A tu to mamy rybki. Mamy pięć rybek, bo jedna zdechła. Widzi pani?

Widzę. Na oknie stoi niewielkie akwarjum. W zielonym mroku wody i liści przewijają się rybki, a dzieci je lubią i karmią. I chcą im dawać bułkę, a pani nie pozwala, bo to szkodzi rybkom.

Dzwonek. To wszystko odbywa się od ósmej do dziesiątej. A o dziesiątej jest dzwonek i dzieci zasiadają w ławeczkach i jest pogadanka z panią. O różnych rzeczach. Czasami o tem, co widziały po drodze, albo co się zdarzyło tego ranka.

Potem roboty: z rafji, z papieru, z plasteliny, z patyczków. Rysunki. Powstają całemi tuzinami domki, tak dobrze znane nam domki, z oknami pod samym dachem, z niskiemi drzwiczkami, z wieczną ścieżką i dymem skręconym jak sprężyna.

Potem mycie rąk i picie tranu. Obiad. Dzieci zasiadają znowu w ławkach, każde na swojem miejscu. Słu-

żąca wnosi kociołek z zupą, a mali dyżurni rozdają serwetki. Każde dziecko rozpoznaje swoją, rozkłada ją przed sobą, na niej przyniesiony z domu kawałek chleba — i czeka. Dyżurni roznoszą zupę w miseczkach — i nie rozlewają. I nikt nie krzyczy: „teraz mnie, teraz mnie!“ I nikt nie mówi: „proszę pani, to ona się pcha!“ Ani też: „nie chcę!“ Wszystko się odbywa tak spokojnie i składnie, że aż trudno zrozumieć: przecież to takie małe dzieci! Pamiętam, jak rozdawano amerykańskie kakao w gimnazjum: Boże drogi! Co tam się działo! Albo sposób, w jaki uczniowie „wychodzą“ z klas na pauzy! I zwierzęcy ten ryk! A tu? Wszystko się odbywa zwyczajnie i tak, żeby wszystkim było z tem najlepiej.

„Pani“ jest łagodna i cierpliwa, dzieci lubią ją szalenie — przecież to odrazu widać. To nie żaden rygor ani tresura. Poprostu one same dla siebie chcą tego samego, czego „pani“ chce dla nich, żeby się mogły swobodnie bawić, żeby „pracowały“ tak jak im się podoba i wykonywały to co je interesuje. Żeby narysowały domek ze ścieżką, ulepiły kurę i jajko z plasteliny, zjadły obiad — i żeby wszystkim było z tem dobrze.

Po obiedzie wypoczynek na leżakach, a jak niema leżaków, to poprostu na kocach. Potem znów zabawy, „ćwiczenia“, śpiewy, roboty. O trzeciej koniec.

— Czy one zawsze takie miłe?

— Zawsze. Chyba że która z matek przyjdzie, to wtedy dziecko zaraz zaczyna grymasić.

— Aha.

Muszę już iść. Pół dnia mi tu zeszło. Resztę dnia spędzę już w moim świecie, w świecie dorosłych, gdzie nie wszystkie wtorki są błękitne i nie wszystkie środy zielone!

H. B.

C. COUTILLARD.
(Z „Revue de l‘enfance“).

DYSCYPLINA W WYCHOWANIU

Dyscyplina ma na celu przygotowanie małych istot do walki, której życie nigdy nie oszczędza. W niniejszej krótkiej rozprawce wykażemy jak rozumieć zastosowanie dyscypliny do wieku dziecinnego.

Sen. O ósmej wieczór dziecko powinno już spać. Jeśli się to uda osiągnąć, zbudzi się ono samo między 7—8 rano. Ten długi regularny sen jest mu potrzebny dla wzmocnienia nerwów i muskułów, jest podstawą fizycznej równowagi. Zwyczaj narzucony organizmowi staje się tak silnym, że wszelkim gorączkom, ząbkowaniom, grymasom dużo trudniej zakłócić potem sen unormowany.

Higjena. Wielu ludzi kierujących się w życiu fantazją nie domyśla się, że higjena jest równoznaczna z dyscypliną. Dla dziecka kąpiel codzień rano, mycie rąk przed jedze-

niem, czyszczenie zębów przed spaniem, kilka głębokich prawidłowych oddechów w oknie po zajęciach lub pracy umysłowej — oto dyscyplina konieczna.

Pożywienie. Niemowlęta i starsze dzieci powinny być karmione w stałych godzinach. W międzyczasie nie powinno się niemowlęciu dawać ssać, choćby płakało. Starszemu trzeba odmówić ciastek lub cukierków, o które prosi usilnie. Wtedy zje smacznie obiad i kolację. Jeśli dziecku nie uregulujemy odżywiania, stanie się kapryśnem i łakomem, gdyż niegłodne w porze obiadowej będzie jadło jedynie to co mu smakuje, tłumacząc sobie i innym, że tamtych potraw nie lubi.

Spacer. Jedynemi przeszkodami w codziennym spacerze dziecka mogą być: przepis lekarza, deszcz, silny wiatr i mgła. Poza tem powinno koniecznie codzień być na powietrzu.

DYSCYPLINA INTELEKTUALNA.

Wymowa. Skoro dziecko umie już wymawiać słowa, trzeba je uczyć wymawiać je dobrze, nie zdrobniale. Tak samo jak się nie wyprowadza dziecka na spacer ze źle włożoną czapeczką i niezapiętym płaszczykiem, tak też nie powinno się pozwalać na wyrażanie niedbałe myśli swoich.

Myślenie. Trzeba wymagać, by dziecię myślało w sposób jasny i dokładny. Jeśli coś chce powiedzieć, niech wytłumaczy wszystko do końca. Trzeba mu w tem dopomóc. Jeśli zadowolicie się myślą krótką i mglistą, stworzycie dziecko leniwe i niedbałe.

Uwaga. Trzeba wymagać, aby dziecko słuchało uważnie, gdy się do niego mówi i by starało się zrozumieć. Jest rzeczą starszych dbać, aby wysiłek uwagi u dziecka nie trwał zbyt długo i nie przerastał możności skupienia się u maleństwa.

Milczenie. Milczenie jest doskonałą dyscypliną. Nietylko w szkole można żądać milczenia. W domu najodpowiedniejszą jest pora posiłku wieczornego, w której zmęczenie całodzienne działa podniecająco na nerwy dziecka. Nakazując milczenie, przygotowuje się dziecko do spokojnego, głębokiego snu.

Spolszczyła S.

DZIECKO SKANDYNAWSKIE

Mały obywatel północy z chwilą, kiedy przychodzi na świat, rozpoczyna odrazu życie człowieka, którego pierwszym i najważniejszym atrybutem jest wolność osobista.

Dziecko od pierwszego dnia swego pojawienia się w rodzinie jest pielęgnowane starannie, nawet bardzo starannie, ale też odrazu strona fizyczna jego życia zostaje usystematyzowana tak, aby zapewnić najswobodniejszy i zdrowy rozwój a matce oszczędzić energji i sił, niezbędnych dla kobiety północy w jej

pracowitem i mrówczem życiu domowem.

Matka przyzwyczaja niemowlę spać całą noc t. j. od godziny 7 wieczorem do 6 rano. Wiem, że niejednej matce polskiej wyda się to nietylko wątpliwem, ale i śmiesznem. A jednak dzieci nie krzyczące po nocach, to rzecz bardzo zwykła w Skandynawji. Że na to trzeba energji, a przedewszystkiem wytrwałości przez kilka pierwszych tygodni. to jasne.

Znamiennem wszakże jest obserwowanie takiego drobiazgu dobrze prowadzonego, który w nocy z tygodnia na tydzień coraz to o godzinę później zaczyna niepokoić dom swoim krzykiem, aż wkońcu odzywa się dopiero punktualnie o godz. 6 rano. Matka skandynawska nie ma czasu na wysypianie się w ciągu dnia. dziecko więc musi (z jakże świetnym rezultatem dla samego siebie) spać całą noc, aby pozwolić swej opiekunce zabrać się rano do mozolnej pracy ze świeżemi siłami. Być może, że wyda się to sprzeczne z twierdzeniem mojem o wolności skandynawskiego dziecka. Ale wolność chyba nie polega na tolerowaniu u dziecka grymasów? Niejedna matka Polka, zrywająca się do swego maleństwa popłakującego po nocach i kołysząca je na rękach ku własnemu utrapieniu, nie działa na korzyść swej pociechy.

W dzień mały obywatel skandynawski (mówię tu oczywiście tylko o zdrowych dzieciach) w godzinach ściśle określonych może oglądać twarz swojej mamy, pochylającą się troskliwie nad jego łóżeczkiem. Co 4 godziny bowiem zostaje nakarmiony w ten sposób, że jada 5 razy na dobę: a więc o 6 rano, o 10, o 2, o 6 i o 10 wieczorem, bardzo punktualnie. Zwykle przed drugiem śniadaniem, a więc o godzinie 9 i pół rano mniejwięcej, odbywa się kąpiel, po której dziecko, wypiwszy z wielkim apetytem butelkę mleka (ilość i rodzaj mieszanki, zwykłego lekkiego kleiku owsianego z mlekiem i cukrem, jest zależną od wieku wychowanka), zasypia znowu na kilka godzin.

W ciągu dnia, o ile dziecko nie śpi, leży sobie we własnym wózku. Nikt go nie bawi i nikt do niego nie mówi, jest w całem tego słowa znaczeniu pozostawione same sobie. I tu objawia się pierwszy szczebel jego wolności. Nikt mu nie narzuca dźwięków, dla niego niezrozumiałych, żadne sztuczne zjawisko w formie „zabawiania“ nie kładzie swego ciężaru na jego wyobraźni. Umysł dziecka i jego spostrzegawczość rozwijają się same, pozwalając siłom danym od natury działać swobodnie, bez żadnych więzów narzucanych z zewnątrz. Matka dba o to, aby nieskalana czystość panowała w jego otoczeniu, a przedewszystkiem w koszyczku. Mały Norweg czy też Duńczyk pierwszy rok życia spędza w koszyku zamiast kołyski, a często nawet w zwyczajnym koszu od bielizny, o ile ktoś sobie nie może pozwolić na kosztowniejszy sprzęt.

Gdy dziecko zaczyna już chodzić, żadna niania nie wlecze go po podłodze, trzymając pod paszkami:

młodego Skandynawa wstawiają do zagródki, w której może robić, co mu się podoba. Zagródka taka, poprostu jak dla cielątka, składa się z płotku, wysokości mniejwięcej 75 cm.; płotek ten, złożony z czterech części, z których każda ma długości około dwóch metrów, ustawia się i łączy w kwadrat; na dnie ogrodzenia, na podłodze pokoju dziecinnego, kładzie się kocyk pokryty prześcieradłem.*) Dziecko, zdradzające już chęć chodzenia, podnosi się o własnych siłach przy ogrodzeniu i spaceruje sobie wewnątrz płotka. Kiedy nie ma ochoty chodzić, siada sobie na ziemi lub się kładzie, a nawet zdarza się, że poprostu znużone zasypia. Niezbyt mu tam miękko, ale napewno szkody sobie nie zrobi. Jednem słowem, dziecko robi w granicach możliwości to co chce.

Jakie miłe wrażenie robią te maleństwa, stawiające pierwsze kroki w życiu samodzielnie o własnych siłach!

Dorośli zajmują się dziećmi tylko wtedy, kiedy wymaga tego higjena lub pożywienie: o żadnem tak zwanem „rozwijaniu dziecka“ mowy niema. I to wpływa zbawiennie na ich pogodną swobodę i samodzielność.

Dziecko, mające zaledwie trzy lata, wypuszczone zostaje samo na ulicę, bez opieki. Tu zaznaczyć muszę, że pojęcie ulicy w krajach skandynawskich jest nieco inne od naszego. Przedewszystkiem żaden z krajów północnych nie posiada miasta tak wielkiego jak nasza Warszawa, poza tem różnica kultury między poszczególnemi warstwami społeczeństwa jest minimalna. Zmienia to charakter ulicy. Dziecko średniozamożnej rodziny, o ile wprost nie może dla jakichkolwiek bądź przyczyn bawić się na ulicy, bawi się na podwórzu kamienicy, w której mieszka. Tam spotyka inne dzieci, zawiera znajomości, przewraca się w śniegu, spiera się, godzi, zawiązuje przyjaźni, decyduje o swoich zamiarach, nie mając nad sobą żadnej opieki dorosłego człowieka, wyrabia się, robi się samodzielne, energiczne, przedsiębiorcze. W tym okresie dzieciństwa ustala się w niem jeden z najważniejszych czynników życiowych: własna decyzja.

Dla przykładu, jak taki tryb życia wpływa na małych obywateli skandynawskich, przytaczam następujący fakt: jedna z pań, mieszkająca w Kopenhadze, wysłała trzyletnią córeczkę po kilka paczek drzewa t. zw. podpałek; dała dziecku do ręki koszyk i 25 öre, tłumacząc, że ponieważ drzewo będzie kosztowało 15 öre, powinno przynieść z powrotem 10 öre. Dziewczynka, oczywiście, rachować nie umiała, ale wiedziała, że po zapłaceniu ma się upomnąć o wydanie reszty. Dziecko pobiegło na ulicę i niebawem zjawiło się z powrotem, niosąc w koszyku nietylko drzewo, ale jeszcze ponadto paczkę pieprzu. „Gdzie reszta pieniędzy, dlaczego ci dali pieprz?“ — zapytała zdziwiona matka. „Mama przecież przy obiedzie mówiła, że pieprzu niema w domu, więc za tamte pieniądze kupiłam pieprzu“.

---

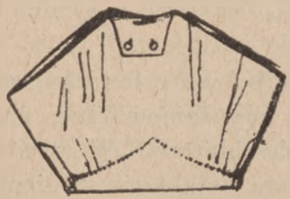
*) Wzór takiej zagrody (kojca) podaliśmy w Nr. 5-ym „Młodej Matki“.

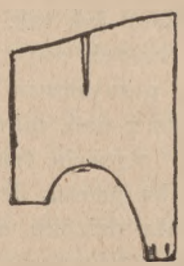
Fakt powyższy świadczy o nieprzeciętnym zmyśle praktycznym i wyrobieniu tamtejszego dziecka, które od niemowlęctwa uczy się myśleć za siebie i, jako malec niedostający brodą do wysokości stołu, potrafi sobie dać doskonale radę i zadecydować w niejednej sytuacji na własną rękę.

Ta właśnie samodzielność i rzutkość jest cechą charakterystyczną skandynawskiego dziecka.

Wanda Alme.

NASZA FORMA BIBUŁKOWA





Majteczki białe dla dziewczynki od 4 — 5 lat — może je nosić również chłopczyk, z tą różnicą, że przód majteczek w pasie dla chłopca należy wszyć w prosty pasek — dla dziewczynki w karczek według podanego modelu. Dla dziewczynki nogawki należałoby oszyć koroneczką.

Równy kawałek nansuku lub opalu, po prostej nitce wzdłuż długości 42 cm., szerokości 40 cm., złożyć na pół wszerz, na linji złożenia materjału położyć środek tyłu załączonej formy majteczek w ten sposób, żeby szew wypadł na środku przodu, i skroić, dodając wokoło formy 1 cm. na zeszycie. Pateczka od tyłu przechodzi przez kroczek i zapina się na 2—3 guziczki na przodzie. Fason majteczek dzięki zapinanej klapce jest bardzo praktyczny w noszeniu.

Prosimy o odnowienie prenumeraty na bieżący kwartał.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.